

# 1月分 学校給食予定献立表

献立目標：袋井の地場産物を味わおう

袋井市立浅羽学校給食センター

R8.1

日 / 曜日	献立名	主に体を作るもと(赤)		主に体の調子を整えるもと(緑)		主にエネルギーのもと(黄)		調味料	小学校エネルギーたんぱく質 脂質食塩	中学校エネルギーたんぱく質 脂質食塩
		1群 魚・肉・卵 大豆・大豆製品	2群 牛乳・小魚 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 他の野菜 果物	5群 米・パン・めん いも・砂糖・豆	6群 油脂 種実など			
木	ごはん ぎゅうにゅう さわらのしおこうじあけ ちくせんに ぞうに くろまめ	牛乳 さわら 大豆粉 鶏肉 なると 午 2026	牛乳 牛乳 にんじん 水菜・大根葉 白菜・かぶ	★正月料理 献立★ しょうかにんにく たけのこ こんにゃく にほうしょいなれんこん もち (黒豆 砂糖)	米 片栗粉 砂糖 もち	油 油 (塩)	酒 醤油 塩こうじ みりん みりん 醤油 かつお節 だし昆布 醤油 酒 塩 かつお節 だし昆布 (塩)	690kcal 26g 20.4g 1.6g	856kcal 33g 24.8g 2.1g	
	ごはん ぎゅうにゅう あつあけのみぞれかけ じゃがいものそぼろあん くだくさんみそる ひだりかけ(中のみ)	牛乳 厚揚げ 鶏肉 鶏肉 みそ 大豆粉	牛乳 葉ねぎ にんじん 小松菜 (昆布のり) (抹茶)	大根 しょうが 白菜・玉ねぎ えのきだけ	砂糖 片栗粉 砂糖 片栗粉	油 油	醤油 みりん 醤油 酒 みりん かつお節 だし昆布 (塩)	642kcal 23.6g 19.9g 1.5g	793kcal 27.9g 21.5g 2.3g	
	ロールパン さゆうにゅう チキンのマスター焼き キャベツとケールのソテー ひややさいたつりチャウター スライスチーズ(中のみ)	牛乳 鶏肉 大豆粉 まぐろ水煮 ワインナー 大豆粉	牛乳 脱脂粉乳 プロコリー にんじん	脱脂粉乳 キャベツ 白菜 玉ねぎ かぶ	小麦粉 油	ショートニング トレッシング 米粉	塩 マスター 醤油 白ワイン 醤油 塩 こしょう 油 生クリーム	654kcal 32.7g 31.3g 2.1g	860kcal 42.6g 41.4g 3.3g	
	ごはん ぎゅうにゅう にしんのみりんやき プロコリーいりごまあえ おでん	牛乳 にしん 大豆粉 幼稚園・こども園はうずら卵が入ります 昆布	牛乳 プロコリー チンゲンサイ	牛乳 にんじん	米 砂糖 砂糖	米 油 ごま	醤油 酒 みりん 醤油 ごま油 醤油 酒 塩 みりん かつお節 だし昆布	648kcal 28.2g 23.4g 1.4g	794kcal 34.5g 28.4g 2g	
木	むきごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのねぎだれ ほくさいのあえもの とうふのみぞしる なつとう(中のみ)	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ みそ 豆腐	牛乳 にんじん 小松菜	牛乳 にんじん 大根 玉ねぎ	米 大麦 片栗粉 ごま油		酒 塩こうじ 醤油 みりん ごま油 かつお節 だし昆布 納豆のたれ	601kcal 25.7g 20.3g 1.4g	798kcal 36.3g 27.1g 2.1g	
	うどん ぎゅうにゅう かきあげ やさしいのいそかえ ごもくうどんのしる りんごヨーグルト	牛乳 しらす干し のり 鶏肉 油揚げ	牛乳 にんじん 小松菜 チングンサイ	牛乳 玉ねぎ もやし 白菜 横深ねぎ えのきだけ こぼう	小麦粉 さつまいも 小麦粉 片栗粉	油	酒 塩 醤油 みりん 醤油 みりん 酒 塩 かつお節 だし昆布	639kcal 24.5g 22g 1.4g	792kcal 30g 26.1g 1.9g	
	ごはん ぎゅうにゅう しゃもじのあおのりあげ ひじきとだいすきのいために はりはりじる はれひめ(かんさつ)	牛乳 大豆粉 しゃもじ 青のり 大豆 ちくわ 油揚げ 豆腐 豚肉	牛乳 ひじき にんじん 水菜	牛乳 にんじん 大根 はれひめ	米 片栗粉 砂糖	油 ごま油	酒 醤油 みりん 酒 醤油 みりん 塩 かつお節 だし昆布	635kcal 25.3g 19.9g 1.4g	762kcal 29.9g 23.3g 1.8g	
	ごはん ぎゅうにゅう たまごやき ごまつのこんがあえ すきやきに ヨーグルト(中のみ)	牛乳 卵 豆腐 塩昆布	牛乳 小松菜 にんじん	牛乳 もやし 白菜 横深ねぎ こぼう にんじん にんじん こぼう	米 砂糖 砂糖	米 油 ごま油	醤油 塩 かつお節 だし昆布 醤油 醤油 酒 かつお節 だし昆布	634kcal 28.7g 21.7g 1.8g	850kcal 36.7g 27.7g 2.3g	
水	キムチごはん ぎゅうにゅう とりのからあげ さゆうりのひたひた どんじる	ベーコン 牛乳 鶏肉 大豆粉 かつお節 豚肉 豆腐 みそ 大豆粉	★袋井南中学校 希望献立★ 牛乳 にんじん	白菜キムチ にんにく しょうが にんにく きゅうりのひたひた ごぼう 根深ねぎ 大根 こんにゃく	米 片栗粉 砂糖	ごま油 油 ごま油	酒 醤油 ポークブイヨン 塩 酒 醤油 ごま油 酒 かつお節 だし昆布	672kcal 28g 26.4g 1.8g	818kcal 33.2g 31.5g 2.6g	
	りんごチップロールパン ぎゅうにゅう チキンボタグラタン カレートレッシングサラダ レタスいいスープ	脱脂粉乳 牛乳 牛乳 チーズ チングンサイ ベーコン	牛乳 牛乳 チーズ バセリ粉 チングンサイ にんじん	牛乳 玉ねぎ ぶなしめじ キャベツ レタス 玉ねぎ コーン	小麦粉 砂糖 りんごチップ	ショートニング 油 油 春雨	塩 塩 油 米酢 塩 カレー粉 白ワイン 塩 こしょう 醤油 コンソメ	621kcal 26.6g 24g 1.8g	795kcal 33.3g 29.3g 2.4g	
	アルファかまい ぎゅうにゅう マーボーどうふ こんさいのミックスあげ プロコリーいりちゅうかええ いちこ	牛乳 豆腐 豚肉 みそ 大豆 青のり	牛乳 にんじん 小松菜 プロコリー	牛乳 玉ねぎ たけのこ 根深ねぎ じゅうが にんにく ごぼう (じゃがいも) 米粉 大根 にんにく いちこ	米 片栗粉 砂糖	ごま油 (油) 油 ごま ごま油	ポークブイヨン 甜麵醬 醤油 酒 オイスターソース 豆板醬 ガーリックパウダー 米酢 醤油	692kcal 25.6g 24.6g 1.1g	850kcal 31.5g 29.6g 1.5g	



## 学校給食展を開催します！

日 時 令和8年1月24日(土)10時～14時  
会 場 中部学校給食センター  
持ち物 上履き、靴袋、エコバック、飲み物



詳細は袋井市の  
HPでご確認ください

## 大試食会～大人気のソフトめんが食べられるチャンス～

時 間 ①10時半～ ②11時～ ③11時半～ ④正午～  
⑤12時半～ ⑥13時～ ⑦13時半～ ※要予約

定 員 各回30人(先着順) 料金 300円

申込み 1月14日(水)8時半～電話でお申し込みください。

《申込み・問い合わせ》 おいしい給食課 45-3883



## その他に楽しい体験がたくさん♪

- ・地場産野菜、給食パン・デザートの販売
- ・ベジチェック
- ・配達トラック乗車体験
- ・クイズラリー
- ・ハンバーグ並べタイムアタック
- ・フォトスポット
- ・ゲーム体験

参加者には、すてきなプレゼントあり♪(先着)

日/ 曜 日	献立名	主に体を作るもと(赤)		主に体の調子を整えるもと(緑)		主にエネルギーのもと(黄)		調味料	小学校 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	中学校 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩
		1群 魚・肉・卵 大豆・大豆製品	2群 牛乳・小魚 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 米・パン・めん いも・砂糖・豆	6群 油脂 種実など			
<b>26日～30日は【学校給食週間】にちなんだ献立、今年のテーマは『給食を知ろう！』です。</b>										
26	ごはん きゅうにゅう ポークカレー	牛乳 豚肉 大豆粉	牛乳 卵	『米飯が始まったころの給食』 にんじん トマト水煮	玉ねぎ んにく しょうが 米粉 はちみつ	じゃがいも レンズ豆 米粉 はちみつ	油	ポークフィヨン 赤ワイン トマトケチャップ ソース オーマールスパイス ナツメグ ローレル クミン カレーパウ 塩 こしょう	712kcal 32.2g 19.2g	844kcal 37.3g 21.7g
月	ゆでたまご しおもみやさい みかん	卵		キャベツ きゅうり みかん			塩		1.4g	1.8g
27	ごはん きゅうにゅう さけのしおやき あおなのあえもの すいとんじる	牛乳 鰯 大豆粉		『給食が始まったころの給食』 小松菜	キャベツ	油 こま油 (小麦粉) さつまいも	塩 醤油 (塩) 醤油 みりん 酒 塩 かつお節 だし昆布	606kcal 27.7g 15.6g	744kcal 34.5g 18.2g	
火	むさごはん きゅうにゅう ジャキシャキそぼろふたどんのぐ ゆかりえ	牛乳 豚肉	小松菜 水菜 ゆかり粉 にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ 切干大根 キャベツ 根深ねぎ	砂糖 片栗粉 さつまいも	こま油 醤油 (小麦粉 米粉 砂糖) さつまいも	醤油 みりん 酒 かつお節 だし昆布 みかんゼリー	708kcal 25.3g 22.5g	837kcal 29.8g 25.1g	
水	むさごはん きゅうにゅう あまんなかじる みかんタルト(小・中) みかんゼリー(幼)	牛乳 (卵)	(牛乳)		(みかん果汁)		ショートニング 塩 こしょう チキンスープ さつまいも はちみつ ドレッシング マカロニ 油	617kcal 26.1g 25.2g	817kcal 33.7g 31.4g	
木	りょくちやしょくパン きゅうにゅう コーン・ズオムレツ さつまいものサラダ ABCスープ	脱脂粉乳 牛乳 卵 ベーコン 豆腐 チーズ 牛乳 大豆粉 ワイン	バセリ粉	玉ねぎ きゅうり にんじん	片栗粉 砂糖 玉ねぎ キャベツ セロリ	油 マカロニ 油	コソリマ 白ワイン 塩 こしょう 醤油 1.9g	663kcal 24.7g 26.2g	799kcal 28.9g 30.4g	
金	ごはん きゅうにゅう さばのてりやき チンゲンサイのにびたし みそしる	牛乳 醤油 油揚げ 豆腐 みそ 大豆粉 わかめ		『静岡県産の野菜のだしをきかせた給食』 しょうが チンゲンサイ にんじん 小松菜	片栗粉 砂糖 大根 えのきだけ			1.8g	2.3g	

はし・スプーン・フォークは必要に応じて各自持参してください。

袋井市の食材は太字であります。

材料の都合等により、献立が変更することがあります。

加工食品については、主な材料名のみ（ ）で表示をしてあります。

「そば」は給食では使用しませんが、めん工場では製造しています。

給食では、キウイ、落花生、クルミ、ペカンナッツは使用しません。

魚介類・海草類には、えび・かにが混入する場合があります。

給食に関してご質問がありましたら、浅羽学校給食センターまでお問い合わせください。（TEL：23-3049）

ち さん らく しょく

# 地産楽食



## ＜学校給食の歴史＞

### 明治22年(1889年)

#### 日本で最初の学校給食の開始



おにぎり、塩ざけ、漬物

日本で最初の学校給食は、山形県の鶴岡市にあった私立忠愛小学校でお弁当を持ってこられない子供たちに無償で提供されたものでした。

### 昭和20年代(1945年頃)

#### 戦後、学校給食の再開



脱脂粉乳、トマトシチューなど

戦争が終ったばかりの日本では、食料が不足し、栄養不足の子供がたくさんいました。給食も戦争で中断されたままでした。この様子を見て、外国から食べ物の援助がたくさん送られてきました。こうして昭和21年12月24日に学校給食が再び始まりました。

### 昭和50年代(1975年頃)

#### 米飯給食の開始



国内産食材の効率的利用と利用促進のため、米飯給食が始まりました。カレーライスが食べられるようになり、肉じゃがなどの和食も出るようになって、内容がとても豊かになりました。

袋井市では、小学校の給食が昭和29年から、中学校の給食が昭和46年から順次、開始されました。



©袋井市

## 「野菜を食べて健康になろう」

小学4年生が1日に摂取すべきとされている

野菜の量の1/3(95g)以上を使用している日の献立には、

「野菜いっぱいマーク」がついています。



### 「ロイロノート・資料箱→静岡県袋井市共有→給食」

より、毎日の給食についての資料を家庭でも見ることができます。ぜひ、お子さんと一緒にご覧ください。

## 平成・令和 子供たちの心も育てる学校給食へ

現在は、適切な栄養の摂取による健康の保持増進と地場産物の活用や伝統的な郷土料理、季節ごとの行事食なども取り入れながら、**食べ物を通して社会を学び、また思いやりや感謝する心を育んでいくなど、子供たちの心も豊かにしていくような給食を目指しています。**